Mango Parfait

Ingredients

- 2 mangos, diced
- 1 cup WIC approved cereal
- 2 cups non-fat vanilla yogurt
- 4 cups or glasses

Preparation

1. Place ¼ of the diced mango at the bottom of each cup.
2. Cover mango with ½ cup yogurt.
3. Top with ¼ cup cereal.

Tip: Mix it up with different fruits, yogurts, and cereals.

Nutrition Information

Serves: 4; Calories: 155; Protein: 5g; Carbohydrates: 34.7g; Fat: 0.5g; Sodium: 94mg; Fiber: 2g

This institution is an equal opportunity provider. © 2015 Department of State Health Services. Nutrition Services Section. All rights reserved. Stock no. 13-06-14715 12/15

Parfait de mango

Ingredientes

- 2 mangos, cortados en cubitos
- 1 taza de cereal aprobado por WIC
- 2 tazas de yogur sin grasa, sabor a vainilla
- 4 tazas o vasos

Preparación

1. Coloque ¼ del mango picado en el fondo de cada taza.
2. Cubra el mango con ½ taza de yogur.
3. Cubra el yogur con ¼ taza de cereal.

Consejo: Para variar, pruebe con diferentes frutas, cereales y sabores de yogur.

Información nutricional

Porciones: 4; Calorías: 155; Proteína: 5g; Carbohidratos: 34.7g; Grasa: 0.5g; Sodio: 94mg; Fibra: 2g